

164



**UNIVERSIDAD DEL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTIVA**



**LA IMPORTANCIA DE LA FALTA DE EDUCACIÓN
EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN CON
HIDRATOS DE CARBONO EN DEPORTISTAS
AMATEURS**

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

**TUTOR: MARIANO MEDICI
ALUMNA: MARISA PERALTA MARQUES**

AGRADECIMIENTOS

A la Lic. Blanca Tobias, directora de la Licenciatura en Actividad Física y Deportiva.

A la Dr. Blanca Maria Saucedo de Rizzo.

Al Lic. Luis Mariano Medici

DEDICATORIA

Son muchas las personas que fueron de referentes conciente o inconcientemente para lograr concluir la tesis, personas que donaron tiempo y sabiduría como Blanca Rizzo, otras donaron paciencia y conocimiento y ayuda incondicional como Mariano Medici, también palabras de aliento y animo, así mismo ayudándome a resolver muchas dudas, como mis compañeros de 4° año. Mi familia, sin saber del tema, siempre ayudándome a ser constante con sus preguntas inocentes ¿Cómo va la tesis?... A mi novio, Andrés, que dedico tiempo, voluntad, interés, dedicación y paciencia con solo estar al lado mío, ayudándome, horas y horas mientras la realizaba.

A todos gracias por su esfuerzo y cariño.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
DEDICATORIA	3
1.INTRODUCCIÓN.....	7
1.1 RESUMEN	8
1.2 TEMA GENERAL:.....	9
1.3 TEMA ACOTADO:	9
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:.....	9
1.5 JUSTIFICACIÓN:.....	9
1.6 FUNDAMENTACIÓN	9
1.7 ANTECEDENTES.....	9
1.8 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.9 OBJETIVO	10
1.10 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	10
1.11 TÉCNICAS SIMPLES DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA.....	10
1.12 COORDENADAS TEMPORO-ESPACIALES	11
1.13 MÉTODO DE ANÁLISIS.....	11
1.14 MATERIALES Y MÉTODOS.....	11
1.15 CLASIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.16 DISEÑO METODOLÓGICO	11
2 MARCO TEÓRICO	12
2.1 INTRODUCCIÓN.....	13
2.2 NUTRICIÓN PARA LA SALUD.....	14
2.2.1 PROTEÍNAS	30
2.2.2 LOS LÍPIDOS	31

2.2.3 HIDRATOS DE CARBONO	33
2.3 EDUCACIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA.....	39
2.4 EL DEPORTE	41
2.5 FISIOLÓGIA Y BIOQUÍMICA EN EL EJERCICIO	58
2.5.1 EL EJERCICIO Y EL CONSUMO ALIMENTICIO	62
2.5.2 CARBOHIDRATOS Y EJERCICIO	65
2.6 HIDRATACIÓN	86
3 HIPÓTESIS.....	99
4 VARIABLE E INDICADORES	99
5 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	100
6 CONCLUSIÓN.....	116
7 ANEXO	118
8 BIOGRAFÍA	121



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INTRODUCCIÓN



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

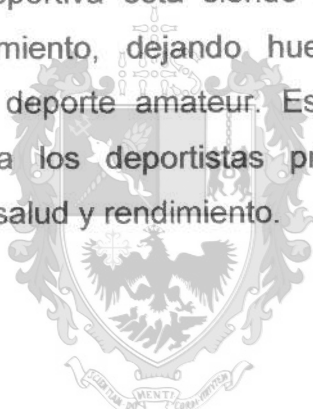
1. INTRODUCCION

1.1 RESUMEN

El ejercicio físico es una constante de movimientos originados por el cuerpo. Los mayores encargados de la acción son los músculos. Como responsable de generar movimientos necesitan combustible para realizarlos.

Este combustible proviene de nutrientes endógenos y exógenos de los cuales, en esta investigación, vamos a enfocarnos en los hidratos de carbono, considerándolos como unos de los más importantes.

La nutrición deportiva está siendo más concientizada en el mercado del alto rendimiento, dejando huecos de conocimiento y educación interna en el deporte amateur. Esta falta de enseñanza y conocimiento perjudica a los deportistas privándolos de un mayor beneficio en las áreas de salud y rendimiento.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.2 TEMA GENERAL:

Nutrición deportiva

1.3 TEMA ACOTADO:

La importancia de la falta de educación en cuanto a la alimentación con hidratos de carbono en deportistas amateurs.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

¿El uso de un correcto plan de nutrición con hidratos de carbono mejora el rendimiento, la salud física y la salud psicológica de los deportistas amateurs?

1.5 JUSTIFICACIÓN:

Los beneficios de los hidratos de carbono no están siendo utilizados adecuadamente por deportistas amateurs, por falta de interés y educación.

1.6 FUNDAMENTACIÓN

La falta de educación y hábito en la nutrición con hidratos de carbono es un factor muy importante para no generar déficit en el rendimiento y problemas de salud.

1.7 ANTECEDENTES

En la actualidad la nutrición deportiva ha sido investigada en un campo dirigido al alto rendimiento, ignorando a los deportistas amateurs que cuentan con pocos recursos. Estos desconocen la importancia y los beneficios de los mismos.

1.8 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Los hidratos de carbono en la alimentación de los deportistas son un macronutriente esencial para el buen rendimiento?

¿Es importante una alimentación adecuada con hidratos de carbono en deportistas amateurs?

¿Es importante un plan de alimentación para recién iniciados como deportistas?

¿Y con poca carga horaria?

¿Tienen un plan alimentario adecuado?

¿Existe falta de educación alimentaria en los deportistas?

Si existiese esta problemática ¿Es por falta de educación o por falta de recursos?

¿Solucionaría problemáticas psicológicas y de salud una adecuada alimentación?

¿Elevaría el nivel de entrenamiento?

¿Una buena alimentación con hidratos de carbono prolongaría la vida útil como deportista?

1.9 OBJETIVO

Estimar el grado de mejora en el rendimiento y en la salud física y psicológica de deportistas amateurs por el uso de un correcto plan alimentario con hidratos de carbono.

1.10 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población blanco son deportistas amateurs con seguimiento del entrenador en un club determinado y deportistas amateurs con un entrenamiento individual y sin seguimiento profesional, con dos o más estímulos semanales.

Las muestras se realizaron en los Lagos de Palermo, Costanera Norte, Parque Saavedra, Carrera de Lic. en Actividad Física y Deportiva Universidad del Salvador. y un gimnasio Su Gim Dance. El total de los encuestados es de 50 deportistas.

1.11 TÉCNICAS SIMPLES DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Azar simple.

1.12 COORDENADAS TEMPORO-ESPACIALES

El estudio se va a llevar a cabo en los clubes de bajos y altos recursos. En lugares al aire libre o no, donde sea común la práctica deportiva amateur; también se encuestaran estudiantes de facultades fuentes de enseñanza de la educación física donde se realice una considerable carga horaria.

1.13 MÉTODO DE ANÁLISIS

El método es de encuesta estructurada y seguimiento personalizado.

1.14 MATERIALES Y MÉTODOS

Se va a proceder mediante una encuesta cerrada, utilizando las encuestas previamente elaboradas¹ y una planilla recolectora de datos, al finalizar el periodo de encuestas. En el seguimiento se van a tomar datos de los investigados durante los entrenamientos.

1.15 CLASIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es descriptiva transversal.

1.16 DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño de esta investigación es no experimental transversal descriptiva

¹ Ver anexo, Pág. 118.

MARCO TEÓRICO



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

2 MARCO TEORICO

2.1 INTRODUCCIÓN

Los dos principales factores que intervienen en el estado de salud de la persona son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tiene una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que la patología se desarrolle en el transcurso de los años. En la argentina la mayoría de las principales causas de muerte corresponden a enfermedades crónicas relacionadas directamente con la falta de cambio de conductas, asociadas al estilo de vida, que el propio individuo puede controlar. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud de consideran factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa e las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Las personas físicamente activas disfrutan de una mejor calidad de vida, por que padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida.

La condición física en un conjunto de habilidades que tienen las personas para desarrollar un tipo específico de actividad física. Los componentes de la condición física relacionados con la salud son la condición cardiovascular-respiratoria, la composición corporal, la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad. La articulación de todas estas capacidades permite afrontar las exigencias de la vida cotidiana.

También hay una condición física relacionada con el deporte, donde uno de los factores clave del éxito en el deporte es la habilidad para maximizar el potencial genético con un entrenamiento físico y mental adecuado, a fin de preparar el cuerpo y la mente para la competencia. Para esto es necesario el desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, potencia, velocidad, resistencia y flexibilidad) y las habilidades

neuromusculares específicas del deporte que se practica. Ambos tipos de condición física están influidos por la alimentación y las características de las actividades desarrolladas.

En los últimos tiempos se investigaron numerosos procedimientos para mejorar el rendimiento deportivo más allá del entrenamiento en si. Una de las áreas mas estudiadas es el efecto de la alimentación sobre el desempeño deportivo. Además de las características genéticas, en entrenamiento y la alimentación, otros factores que influyen en el éxito deportivo son el descanso, la mentalización, la motivación y el medio ambiente propicio.⁴

Un campo muy grande de investigaciones se han llevado a cabo en el área deportiva de alto rendimiento, donde ya se ha comprobado la efectividad en el rendimiento con una dieta e hidratación con hidratos de carbono apropiados para el deportista, dejando de lado el problema social y cultural de los deportistas de alto rendimiento, ellos están totalmente informados de las necesidades del cuerpo frente a las grandes cargas horarias de actividad. El problema aparece en deportistas que no son de alto rendimiento por la cantidad de cargas semanales de entrenamiento y competición, pero presentan el problema de no pertenecer a una institución conocida en el mundo deportivo, o directamente no pertenecer a una institución y entrenar por su cuenta, en este ultimo caso tenemos muchos ejemplos de deportistas en gimnasios, en lugares al aire libre donde se realizan ejercicios aeróbicos sin control de un profesional y instituciones donde se preparan profesionales de la actividad física donde no se lleva a cabo los principios básicos de una nutrición deportiva.

2.2 NUTRICIÓN PARA LA SALUD

SALUD

² Onzari M, 2004, Fundamentos de nutrición en el deporte. 1ª edición, El Ateneo, Págs. 2-3, 2004